



*S privikavanjem na vodu treba početi doma u kadi*

## S bebama u vodi

**Poznate su dobrobiti koje plivanje ima na razvoj djeteta. Ovladavanje ovom vještinom omogućuje nam aktivno sudjelovanje u brojnim vodenim sportovima. No važna je i njegova socijalna komponenta. Plivanje je učinkovito kad je u pitanju korištenje slobodnog vremena, druženje, jačanje samopouzdanja... Zbog svega toga kažemo da plivanje pozitivno utječe na psihosocijalni i fizički razvoj djeteta.**

**Ana Sršen**  
Plivački klub Natator  
Zagreb

**B**rojne su činjenice koje govore u prilog pozitivnom utjecaju ranog učenja plivanja na tjelesni razvoj. Za početak, plivanje pozitivno utječe na disanje

i razvoj prsnih mišića. Tlak vode navodi dijete na jače izdisanje i udisanje zraka, zbog čega jačaju prsni mišići, a vitalni kapacitet se povećava za skoro 20%. Tlak vode pozitivno utječe i na kardiovaskularni sustav jer djeluje i na dijelove tijela koji su potopljeni u vodu, te preko kože na vene. Pod utjecajem tog pritiska oko 20% više krvi dotječe u desni dio srca, a preko

pluća i u lijevi dio srca. Tako se povećavaju i jačaju mišići srca. Intenzivno kretanje djeteta u vodi bitno utječe i na razvoj skeleta, što za posljedicu ima intenzivni rast kostiju i njihovo dobro oblikovanje. Djetetu koje pliva i kralješnica se počinje prije mijenjati iz okruglog u dupli S oblik. Plivanje također dovodi i do oblikovanja kompletnog mišićnog sustava. Ortopedi plivanje smatraju temeljem zdravog razvoja djeteta koje će kao posljedicu bavljenja njime imati pravilno držanje tijela. U prsnom položaju u vodi jačaju prvenstveno mišići leđa i ramena, ali i ostali mišići. Plivanje je također poticaj za uspostavljanje termoregulacije i otpornosti tijela zbog razlike između temperature tijela i temperature vode (između 32 i 37°C). Redovnim plivanjem popravljaju se reakcija

U Hrvatskoj se program vježbi u vodi i obuka plivanja po Fredovoj metodi provodi u plivačkom klubu Natator ([www.natator.hr](http://www.natator.hr)) u Zagrebu. Dojenčad i mališane podučavaju stručno osposobljene voditeljice Sanada Bajić, Sanja Bosnar i Ana Sršen. U sezoni 2007.-2008. programe je pohađalo više od 160 beba i mališana u dobi od 4 mjeseca do 8 godina. Obuka plivanja po Halliwick konceptu provodi se već petu godinu. Halliwick instruktori su Sanja Bosnar, Maja Cesarec, Nikolina Dabro i Ana Sršen. Godišnje program pohađa više od 150 mališana s posebnim potrebama.



djetetove kože na hladno i sposobnost termoregulacije, te jača imunitet. Dakle, razloga koji idu u prilog ranom plivanju je dovoljno za odluku.

### Rano učenje o vodi

Roditelji su prvi učitelji plivanja jer već kod kuće, u kadi, daju djetetu prve informacije o vodi i ugodnom, kao i neugodnom doživljavanju te situacije. Zato je odnos roditelja i okoline prema vodi za dijete vrlo važan. Važno je da dijete nikad ne prisiljavamo na kontakt s vodom, već da mu je približimo na pravilan i djetetu razumljiv način – kroz igru. S učenjem plivanja treba početi što ranije, pod uvjetom da dijete voli vodu i da je se ne boji. Važno je reći da strah od vode nije urođen već se stvara pod utjecajem nekog negativnog iskustva. Stoga je na početku djetetova dodira s vodom i učenja plivanja važno da se dijete u vodi osjeća sigurno i da ima pozitivno iskustvo. Zato je dobro s pripremanja za plivanje započeti već kod kuće u kadi, prije no što dijete s roditeljima krene na bazen.

### Fredova metoda i klasičan oblik učenja<sup>1</sup>

S učenjem plivanja po Fredovoj metodi bi trebalo započeti što ranije – dok dijete još ne hoda i zna se refleksno odgurnuti nožicama, jer se spomenuti refleks gubi kad dijete prohoda. Temelj za ovu metodu su Fredovi kolutovi koji su specifični po svom produženom bijelom dijelu koji dolazi na trbuh djeteta i omogućuje mu da na njemu leži u položaju za plivanje.

Ovaj program se izvodi u dubokoj vodi, tako da dijete obavijeno ovim kolutom već prvi sat osjeća snagu i klizanje vode, i samostalno se kreće u vodi. Beba se osjeća sigurno i opušteno i zato brzo napreduje. Osim Fredove metode, plivanje se uči i po klasičnoj metodi koja se temelji na 6 razina navikavanja na vodu:

## Kako se pripremiti za ljeto

**I ove godine moramo se pripremiti za odlazak na more, kupanje na rijeci ili na obližnjem vanjskom bazenu. Nekima će ovo biti prvi odlazak na more u životu.**

### Zaštita pred sunčevim zrakama

S djetetom provodimo vrijeme na plaži ujutro i predvečer, a između 11 i 17 sati se zadržavamo u sjeni ili stanu.

Za vrijeme kupanja na moru dijete treba imati pokrivalo za glavu, najbolje kapicu s štitnikom, koja ima produžetak i za vrat. Treba biti napravljena od materijala koji se brzo suši a u slučaju pada u vodu trebala bi biti plovna. Preporučujemo također kupaće odijelo



Neoprensko odijelo

sačinjeno od neoprena koje štiti ramena pred sunčevim zračenjem, vjetrom i nižom temperaturom vode. Dječju kožu je potrebno zaštititi s kremom s prirodnim filtrima s najvišim zaštitnim faktorom koje sadrže mineralne tvari koje poništavaju ili potpuno odbijaju UV zrake i istodobno štite od alergije.

Ako dijete ima alergiju na sunčevo zračenje, potrebno se prije odlaska na more posavjetovati s liječnikom.

### Temperatura vode i zadržavanje djeteta u vodi

Moramo biti svjesni da se djeca hlade puno brže od odraslih. Zbog toga zadržavanje u moru mora biti kratkotrajno. Dugo zadržavanje u vodi ispod 28°C može izazvati brojna oboljenja. Zbog toga s djetetom provodite vrijeme u topljoj vodi ili vrlo kratko vrijeme u moru. Preporučujemo kupaća odjela iz neo-

prena koja zadržavaju tjelesnu toplinu i štite dijete od vjetra i sunca. Pomoći će vam Fredov obruč za plivanje u kojem dijete može plivati s vama. Na taj način ćete imati vremena za vlastitu rekreaciju i opuštanje.

### Još nekoliko savjeta za roditelje:

U slučaju opekotine od meduze moramo prvo maknuti krakove s kože što činimo trljanjem alkoholom ili pijeskom. Nakon toga kožu hladimo oblozima.

Ako su opekline meduze više raširene, moramo potražiti liječničku pomoć.

Ako dijete već hoda i samo ulazi u



Neoprenske hlačice

vodu, može stati na ježa. Zbog toga preporučujemo da djeca imaju gumenu obuću kako bi se ovakvi ubodi izbjegli.

Ježinca iz kože odstranjujemo sterilnom iglom ili pincetom.

Valovi mogu dijete uplašiti i iznenaditi, zbog toga moramo neprestano biti uz dijete i niti na trenutak ga ostavljati samo.

Zbog komaraca koji su najbrojniji predvečer preporučujemo da dijete ima laganu odjeću s dugim rukavima koja ga štiti od uboda.

Zbog visokih temperatura preporučujemo veći unos tekućine u organizam.



<sup>1</sup> Program vježbe u vodi i obuka plivanja po Fredovoj metodi provode se po licenci Fred Swim Academy iz Njemačke



## naša djeca s posebnim potrebama

- navikavanje na otpor vode
- ronjenje
- gledanje pod vodom
- izdisanje u vodi
- plovnost
- klizanje.

Kad djeca svladaju klizanje po vodi, možemo početi s učenjem jedne od tehnika plivanja, prvo na suhom, zatim na rubu bazena, s partnerom, s pomagalima, i na kraju samostalno. Igre koje izvodimo po klasičnoj metodi sadrže premalo elemenata plivanja, jer se izvode u plitkoj vodi gdje djeca mogu stajati, tj. u okomitom su položaju. Igre bez elemenata plivanja neće dovesti do umijeća plivanja! Za umijeće plivanja važno je što više ponavljanja pravilnih pokreta ruku i nogu prilikom plivanja (udaranje nogama i veslanje rukama). U plitkoj vodi dijete stalno traži dno i staje na tlo. Istraživanja su pokazala da su rezultati učenja Fredovom metodom bolji i da se najčešće i predškolska djeca na taj način nauče plivati.

**S**adržaj klasičnih tečajeva treba se promijeniti u tom smjeru da što manje vremena utrošimo na navikavanje na vodu, i što više na izvođenje pravilnih pokreta, da bismo na taj način došli do automatizacije pravilnog plivanja. Vježbe kao što su umivanje, tuširanje glave, ronjenje, gledanje pod vodom, izdisanje u vodi i sl. dijete može izvoditi i kod kuće, u kadi. Tako možemo skratiti vrijeme navikavanja na vodu na 'tečajevima plivanja' i posvetiti se samom učenju plivanja. Riječ *učenje* ne smijemo razumjeti kao prisilu, jer je učenje plivanja uz igru vrlo ugodno i zabavno i za najmlađe. Igra je priprema za život, u ovom slučaju priprema za plivanje. Djeci treba puno ponavljanja pravilnih kretanja i zato se preporučuje učenje plivanja po Fredovoj metodi u prvoj godini ili između četvrte i pete godine, jer je tada najučinkovitije. Istraživanja su pokazala da je najneprimjenije vrijeme za učenje plivanja između prve i treće godine starosti, zato jer onda dijete prohoda i gubi refleks odgurivanja nogama. Zato preporučujemo da se



**Fredovi kolutovi**

prema Fredovoj metodi učenja plivanja osposobljavaju i djeca u našim vrtićima, jer bi djeca poslije tog završenog programa već znala plivati. U školi bi se onda ovo znanje samo nadograđivalo učenjem drugih tehnika, skokova, vježbama sigurnosti i sl...

### Učenje plivanja po Halliwick konceptu

U Hrvatskoj imamo višegodišnje iskustvo u primjeni Halliwick koncepta u podučavanju plivanja. Koncept se razvio prije 60 godina u Velikoj Britaniji kao način podu-

**Sadržaj klasičnih tečajeva treba se promijeniti u tom smjeru da što manje vremena utrošimo na navikavanje na vodu, i što više na izvođenje pravilnih pokreta, da bismo na taj način došli do automatizacije pravilnog plivanja.**



**Ana Sršen** je prva vrhunska sportašica s invaliditetom u RH. Višestruka je državna prvakinja u tri kategorije. Finalistica je na trima Paraolimpijskim igrama: 1996. u Atlanti, 2000. u Sydneyu i 2004. u Ateni. Osvajačica je medalja na svjetskim i europskim prvenstvima i Mediteranskim igrama. Od 1998. do 2005. šest puta je rušila svjetske i tri puta europske rekorde. 2000. pokrenula je i obuku neplivača i plivačku školu za djecu s posebnim potrebama koja od 2004. godine djeluje pri plivačkom klubu Natator.